

## HOW TO HAVE A DIALOGUE

Many of us spend most of our time with people who share similar views. We don't get much practice interacting with people who think much differently than we do. Here, we offer a few tips to help you have conversations across differences.

1. Agree not to try to change each other's minds. We are here to learn from each other. Decisions, policies, laws, and community efforts become better when we know how these solutions impact different people.
2. Start by connecting at a human level. We are all people who care about our community. We are mothers, fathers, children, sisters, and brothers. We care about society enough to devote our personal time to have dialogue with others. We might discover that we share hobbies, interests, and experiences. It is okay to like somebody who doesn't agree with each of your views.
3. Take turns talking and make room to hear from everybody.
4. Move beyond arguments about "facts." Let people know what information you trust that helps form your opinions. Ask about the data that supports others' views. People can look for themselves and decide if they can learn something from new information sources.
5. Take three breaths. Many people come to this conversation with strong feelings that can be overwhelming. You will be able to think, talk and listen better if you intentionally relax from time to time.
6. It is okay to talk about your pain, frustration, sadness, or anger about a personal experience. Honest stories about your experience help people understand how you have come to your views.
7. Be open to the experience of others and suspend judgment. Diversity of lived experience adds truth and authenticity to the dialogue. Be sure to actively think about and include those with different opinions and backgrounds than yours.
8. Be respectful. Personal attacks and unfair generalizations ruin any possibility of learning something new.
9. Be gracious. Let's be real. Certain topics raise strong emotions and beliefs. A single word or phrase can cause another person to jump to judgments and assumptions about you. Someone will likely say something that causes you to bristle. That's just the way it is. Then we have a choice.
10. Stay in it. When stuck or provoked, do we stop listening and learning, or do we stay in the conversation and talk some more about how and why we see things differently?
11. Expect action. This is not just talk. We don't expect to solve every issue, but we do expect to become smarter about the opportunities and obstacles before us. And, by coming together as a community and sharing our differing points of view, we will contribute to tangible actions.



## CÓMO TENER UN DIÁLOGO

Muchos de nosotros pasamos la mayor parte del tiempo con personas que comparten puntos de vista similares. No tenemos mucha práctica interactuando con personas que piensan de manera muy diferente a nosotros. Aquí, ofrecemos algunos consejos para ayudar a tener conversaciones a través de las diferencias.

1. Acuerde no intentar cambiar la opinión de los demás. Estamos aquí para aprender unos de otros. Decisiones, políticas, leyes y esfuerzos comunitarios mejoran cuando sabemos cómo estas soluciones impactan a diferentes personas.
2. Empiece por conectarse a nivel humano. Todos somos personas que se preocupan por nuestra comunidad. Somos madres, padres, hijos, hermanas y hermanos. Nos preocupamos lo suficiente por la sociedad como para dedicar nuestro tiempo personal a dialogar con los demás. Podríamos descubrir que compartimos pasatiempos, intereses y experiencias. Está bien que te guste alguien que no esté de acuerdo con cada uno de tus puntos de vista.
3. Tomen turnos para hablar y hagan espacio para escuchar a todos.
4. Vaya más allá de los argumentos sobre “hechos”. Déjele saber a la gente en qué información confía y que le ayuda a formar sus opiniones. Pregunte sobre los datos que respaldan las opiniones de otros. Las personas pueden buscarse por sí mismas y decidir si pueden aprender algo de nuevas fuentes de información.
5. Respire tres veces. Muchas personas llegan a esta conversación con sentimientos fuertes que pueden resultar abrumadores. Podrá pensar, hablar y escuchar mejor si se relaja intencionalmente de vez en cuando.
6. Está bien hablar sobre su dolor, frustración, tristeza o enojo por una experiencia personal. Las historias honestas sobre su experiencia ayudan a las personas a comprender cómo ha llegado a sus puntos de vista.
7. Esté abierto a la experiencia de los demás y suspenda el juicio. La diversidad de la experiencia vivida añade verdad y autenticidad al diálogo. Asegúrese de pensar activamente e incluir a aquellos con opiniones y antecedentes diferentes a los suyos.
8. Sea respetuoso. Los ataques personales y las generalizaciones injustas arruinan cualquier posibilidad de aprender algo nuevo.
9. Sea amable. Seamos realistas. Ciertos temas suscitan fuertes emociones y creencias. Una sola palabra o frase puede hacer que otra persona haga juicios y suposiciones sobre usted. Es probable que alguien diga algo que te haga enojar. Esa es la forma como es. Entonces tenemos una opción.
10. Quédate en él. Cuando estamos estancados o provocados, ¿dejamos de escuchar y aprender, o nos quedamos en la conversación y hablamos un poco más sobre cómo y por qué vemos las cosas de manera diferente?
11. Espere acción. Esta no es solo una conversación casual. No esperamos resolver todos los problemas, pero sí esperamos ser más inteligentes sobre las oportunidades y obstáculos que tenemos ante nosotros. Y, al unirnos como comunidad y compartir nuestros diferentes puntos de vista, contribuiremos a acciones tangibles.

